

УДК 796.021.3-053.5

РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЯК КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Галина Хавелко, Віра Будзин

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Рухова активність є основою індивідуального розвитку і життєзабезпечення організму дитини. Аналіз наукової літератури та освітніх програм, спостереження, узагальнення, вивчення досвіду роботи педагогів, учителів фізичної культури свідчить про те, що малорухливий спосіб життя негативно впливає на стан опорно-рухового апарату, функціонування багатьох систем організму, насамперед дихальної та серцево-судинної. Дефіцит рухової активності є гальмувальним фактором при реалізації інтелектуального і фізичного потенціалу [2, 5].

Мета – оптимізація рухової активності учнів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Проблема визначення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку, її всебічне вивчення, аналіз та узагальнення отриманих даних на сучасному етапі розвитку суспільства є першочерговим завданням для розв'язання питання про поліпшення фізичного стану і здоров'я молодших школярів [1, 4].

Незважаючи на пильну увагу науки, медицини і педагогіки до кількості та якості рухової активності, проблема малорухливого способу життя дітей, який призводить до зниження рівня фізичного стану і здоров'я молодого покоління, залишається сьогодні гострою та актуальною [2, 3].

Від початку навчального процесу учням молодшого шкільного віку доводиться обмежувати свою природну рухову активність. Окрім того, вони змушені підтримувати незручну для них статичну позу 82–85 % денного часу. Отож загальна рухова активність дітей зменшується на 50 %. Малорухливий спосіб життя стає причиною зниження опірності організму і, як наслідок, частих застудних та інфекційних захворювань,

створює передумови для формування слабкого, нетренованого серця і пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин сповільнюється, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що призводить до зменшення працездатності всього організму, особливо мозку: притуплюється увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій [1, 4].

Підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку разом з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом для розв'язання проблеми, як поліпшити фізичний стан та здоров'я. Під впливом м'язової діяльності відбувається гармонійний розвиток усіх відділів центральної нервової системи. Рухова активність, збільшуючи м'язову діяльність, сприяє підвищенню тонуусу кори великих півкуль мозку, створюючи сприятливі умови не тільки для функціонування вже наявних зв'язків, а й для вироблення нових [2, 3].

При цьому важливо, щоб фізичні навантаження були систематичними, різноманітними і не викликали перевтоми.

Висновок. При фізичній активності організм, виконуючи рухи, «вмикається» весь як жива система: від клітини – до кори головного мозку, при цьому відбуваються фізіологічні та біохімічні процеси для забезпечення енергії.

Отже, рухова активність в умовах наданої рухової свободи сприяє нормальному зростанню і розвитку організму, зокрема його фізичних якостей, а також функціонального стану загалом.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.
2. Шиян О. Сучасні підходи до професійної підготовки вчителя фізичної культури у формуванні здоров'я школярів / Шиян Олена, Сливка Євгенія // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 5К(61)15. – С. 273–276.
3. Шиян О. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання / Олена Шиян, Євгенія

Сливка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 169–174.

4. Шиян О. Здорова школа: рухова активність : [навч. посіб.] / Олена Шиян, Наталія Сороколіт, Ірина Турчик. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 84 с.

5. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Арефьев // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : [зб. наук. праць]. – Чернігів, 2014. – № 118, т. 3. – С. 5–10.